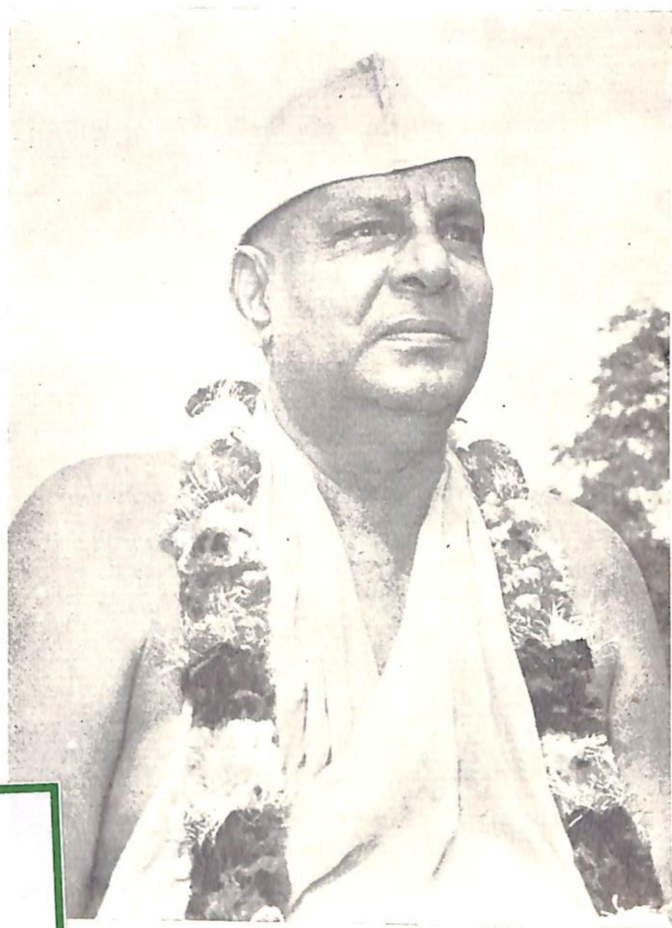
உடல் நலமும் இன்பமும்



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

உடல் நலமும் இன்பமும்

இயற்றியவர் :

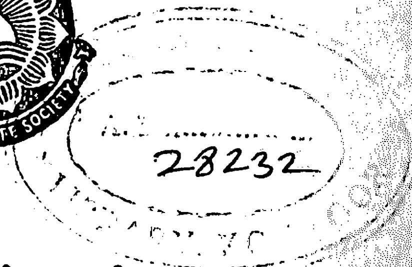
ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. R. வரதராஜன், B. A., B. T.

சிவானந்தா நூற்றாண்டு விழா வெளியீடு





தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் : : சேலம் ஜில்லா

விலை] 1987 [ரூ. 2-00

SIVANANDA CENTENARY PUBLICATION

* O *

Translation of

"HEALTH & HAPPINESS"

[From 'BLISS DIVINE']

in Tamil

* O *

Printed out of the magnanimous donation of:

SRI. SWAMI GURUSAMARPPANANANDA
SIVANANDA ASHRAM
Rishikesh Himalayas (U. P.)

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001.

உடல் நலமும் இன்பமும்

உடல் நலம்

இந்தப் பிரபஞ்சத்திலுள்ள மிகச்சிறிய அணுவிலிருந்து மிகவும் ஆற்றல் படைத்த சூரியன் வரையிலுள்ள அனைத்துப் பொருள்களும் ஒரு நியதிக்குட்பட்டு செயல்படுகின்றன. எங்கும் பூர்ணமான ஒரு ஒழுங்கும் கட்டுப்பாடும் இருக்கின்றது. சூரியன் தன்னுடைய வேலையை ஒழுங்காகச் செய்கிறது. சரியான நேரத்தில் தோன்றிச் சரியான நேரத்தில் மறைகிறது. விண்மீன்களும் கோள்களும் தத்தம் பாதைகளில் ஒழுங்காகச் சுற்றி வருகின்றன. அவைகள் விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டுச் செயலாற்றுகின்றன.

மனத்தளவிலேயும் விதிகள் இருக்கின்றன. பௌதிகம், வானனூல், கணிதம் ஆகியவைகளுக்கும் தனித்தனியே விதிகள் இருக்கின்றன. நல்வாழ்வு, உடல் நலம் ஆகியவைகள் சரிவர இருப்பதற்கான விதிகளும் இருக்கின்றன.

இந்த மிகப்பரந்த பிரபஞ்சத்தில் மனிதன் தான் எல்லா விதிகளையும் சட்டங்களையும் மீறி நடக்கின்றான். சட்டங்களை மீறி ஒழுங்கில்லாமல் நடப்பதற்கு ஒரே எடுத்துக்காட்டு மனிதன்தான். உடல் நலத்தைக் காக்கும் விதிகளை வேண்டுமென்றே புறக்கணித்துவிட்டு கட்டுப்பாடற்ற வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு அதன் பிறகு தனக்கு ஏன் நோயும் துன்பமும் ஏற்பட்டது என்று வியப்படைகிறான். நல்வாழ்க்கைக்கும் சரியான வாழ்க்கை நடத்துவதற்குமான விதிகளை வேண்டுமென்றே புறக்கணித்துவிட்டு அதன் விளைவாகத் தீர்க்க முடியாத நோயால் துன்பம் அடையும்போது வருந்தி அழுகிறான்.

ஒவ்வொரு மனிதனுடைய உடல் நலத்துக்கும் நோய்க்கும் அவனே காரணம். வாழ்க்கையைச் சீராக நடத்த உதவும் விதிகளை மீறி நடப்பதன் விளைவாகத்தான் மனிதன் நோய்வாய்ப்படுகின்றான்.

உடல் நலத்துக்கான விதிகள் இயற்கையின் விதிகள் அவைகளை மீறி நடப்பதால் தீய விளைவுகள் ஏற்படும். அவைகளைப் புறக்கணிப்பவர்கள் தீர்க்க முடியாத நோய்களால் துன்புற்று மகிழ்ச்சியற்ற வாழ்க்கையை அனுபவிக்க நேரும்.

உடல் நலம்தான் நம் முதல் தேவை :

இந்த உலகம் முழுவதுக்குமே இறைவனாக இருந்தால் கூட உடல் நலம் சரியாக இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கை மிகவும் துன்பமுள்ளதாக இருக்கும். வயிற்று நோய் காரணமாய் சரிவர உணவருந்த முடியாவிட்டாலும், மூட்டுவலி அல்லது வாதநோய் காரணமாகச் சரியாக நடக்க முடியாவிட்டாலும், கண்களில் ஏற்பட்ட பார்வைக் குறை காரணமாக அழகான இயற்கைக் காட்சிகளைப் பார்க்க முடியாவிட்டாலும், பலவகைப்பட்ட செல்வங்களுடைய வனாக இருந்தாலும் எவ்விதமான பயனும் இல்லை.

உடல் நலம்தான் முதன்மையான செல்வம். நமது உடைமைகளில் எல்லாம் சிறந்தது உடல் நலம்தான். பண்புகளுக்கெல்லாம் அடிப்படையானது அதுதான். உடல் நலமில்லாவிடில் வாழ்க்கையில் உண்மையான பயன் ஏதுமில்லை. ஏக்கம், துன்பம், மரணத்துக்குச் சமமான வாழ்க்கையே ஆகும். மக்களுக்கு வரும் துன்பங்களுக்கும் இடையூறுகளுக்கும் காரணம் உடல் நலக் குறைவுதான். உடல் நலம் உள்ளவனுக்குத்தான் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை இருக்கும். அந்த நம்பிக்கை உள்ளவன் வாழ்க்கையில் எல்லா விதமான செல்வங்களையும் பெறுவான்.

வாழ்க்கையில் இன்றியமையாத தேவை உடல் நலம் ஆகும். அனைவருக்கும் உடல் நலம்தான் ஒப்பற்ற செல்வமாகும். உடல் நலத்தைப் போலவே மன நலமும் வேண்டும். உடல் நலத்துடனில்லாவிட்டால் வாழ்க்கையில் எத்துறையிலும் முன்னேற்றம் பெற முடியாது.

ஆன்மீகப் பயிற்சிகளுக்கும் உடல் நலம்தான் இன்றி யமையாத தேவையாகும். உடல்நலமில்லாவிடில் வாழ்க்கை யாகிய பெருங்கடலின் உள்ளே சென்று ஆராய்ந்து வாழ்வின் இறுதி இலட்சியமாகிய விடுதலையைப் பெற முடியாது. உடல்நலமில்லாவிட்டால் கிளர்ந்தெழும் புலன்களோடும், கொந்தளிக்கும் மனத்தோடும் போராடி வெல்ல முடியாது.

உடல்நலமில்லாவிட்டால், வேறு எதையும் அடைய முடியாது. உடல்நலமில்லாவிடில் நிஷ்காம்ய கர்ம யோகம் அல்லது பயன் கருதாத சேவை எதையும் செய்ய முடியாது; பிரார்த்தனையிலும், தியானத்திலும் ஈடுபட முடியாது; ஆசனங்களையும், பிராணாயாமத்தையும் செய்ய முடியாது. இதன் காரணமாகத்தான் மறை நூல்கள் அனைத்தும், இந்த உடம்பை சம்சாரமாகிய பெருங்கடலைக் கடக்க உதவும் படகென்றும், அற வழியில் செயல் புரிந்து மோட்சத்தை அடைய உதவும் கருவி என்றும் கூறுகின்றன.

எனவே அந்தக் கருவியை சுத்தமானதாகவும், வலிவுள்ள தாகவும், நல்ல நிலையிலும் வைத்திருக்க வேண்டும். இந்த உடல் உன் இலட்சியத்தை நோக்கி உன்னை அழைத்துச் செல்லும் குதிரையாகும். இந்தக் குதிரை வழியில் இடறி விழுமானால் நீ உன் இலட்சியத்தை அடைய முடியாது. இந்தக் கருவி பழுதுபட்டால் உன் இலட்சியமாகிய ஆத்ம சாட்சாத்காரத்தை அடைய முடியாது.

உடல் நலம் எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டியது:

உடல் நலம் என்பது ஒரு மனிதன் நன்றாக உறங்குவது, உண்ணும் உணவை ஜீரணித்துக்கொள்வது, ஒருவிதத் துன்பமுமில்லாமலும், நோயுமில்லாமலும் சாதாரணமாக இருத்தல் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும். உன் உடல் நல்ல நிலையில் இருக்கும் பொழுது இதயம், நுரையீரல், மூளை, மூத்திரகோசங்கள், ஈரல், குடல் ஆகியவை ஒன்றோடு ஒன்று

இயைந்து செயலாற்றி தங்கள் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்யும் நாடித்துடிப்பும், உள்ளிழுக்கும், வெளிவிடும் மூச்சு சீராக இருக்கும். உடல் வெப்ப நிலையும் சமனாக இருக்கும்.

உடல் நலமுள்ள ஒரு மனிதன் மகிழ்ச்சியுடன், புன்னகைத்துக் கொண்டிருக்கிறான்; ஆனந்தத்துடன் இன்பமாக இருக்கிறான். அன்றாட வேலைகளை எளிதாகவும், வசதியுடனும் செய்கிறான். உடல் நலமுள்ள மனிதன் அதிக நேரம் களைப்படையாமல் பணியாற்றுகிறான். அன்றாடம் எவ்விதத் துன்பமுமின்றி மலம் கழிக்க முடிகிறது. அவனுடைய உடலாற்றலும், மன ஆற்றலும் சிறந்த முறையில் இருக்கின்றன.

உடல் நலம் என்பது நமக்கு இயற்கையாக எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டிய நிலையைக் குறிக்கிறது அதற்கு நோய் இல்லாமல் இருப்பது என்று பொருளல்ல. உடல் நலமுள்ள மனிதன் உடலாலும், மனத்தாலும் அதிக வேலை செய்ய முடியும். அதிக நேரம் நல்ல தியானத்தில் ஈடுபட முடியும். வாழ்க்கையின் ஆதாரமாகிய இயற்கை அன்னையின் ஒரு வரப் பிரசாதம்தான் உடல்நலம். உடல்நலம் உன் பிறப்புரிமை; நோய் உன் பிறப்புரிமை அல்ல. நீ பிறந்தது எப்படியோ, அப்படியே உடல் நலத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

உடல் நலத்துடன் இருப்பது எப்படி?

எப்போதும் எளிமையுடனும், நிதானத்துடனும் இரு. நீ உடல்நலத்துடன் இருப்பாய். சூரிய ஒளி உடலில் படும்படி இரு. திறந்த வெளியில் இரு. சூரியனும் திறந்த வெளியும்தான் உன்னுடைய சிறந்த மருத்துவர்கள். உன்னுடைய உணவு எளியதாக இருக்கட்டும். அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணாதே. தேவையான உடற்பயிற்சி செய். உடல்நலமில்லாவிடில், உடல் நலம் பெறும்வரை பட்டினி இரு.

நீயே உனக்கு மருத்துவன். இயற்கைக்கு உதவியாக இரு. அதைக் கட்டாயப்படுத்தாதே. இயற்கையே உன்னை நோயினின்றும் குணப்படுத்துமாறு விட்டுவிடு.

இயற்கைதான் உன் நோயைக் குணப்படுத்தும் சிறந்த மருத்துவன். மருந்துகளும் மருத்துவர்களும் நீ மீண்டும் பழைய நிலையை அடைவதற்கு உதவி செய்பவர்கள்தான். இயற்கையின் பணிக்கு இடையூருக இருக்கும் மருத்துவர் உனக்கு நன்மையைவிடத் தீமையைதான் அதிகம் செய்கிருர்.

தூய்மையான நீரைக் குடிப்பதாலும், தூய்மையான சத்துள்ள உணவை உண்பதாலும், உடல் நலம், நல்வாழ்வு ஆகியவற்றைக் காப்பதற்கான விதிகளைக் கடைப்பிடிப் பதாலும், ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்வதாலும், காலையில் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதாலும், ஜெபம் தியானம் ஆகியவற்றைப் பயில்வதாலும், சரியான வழியில் வாழ் வதாலும், எண்ணமும், செயலும், ஒழுக்கமும் சரியாக இருப்பதாலும், பிரம்மசரியத்தைக் கடைப்பிடிப்பதாலும், திறந்த வெளியிலுள்ள காற்றிலும் சூரிய ஒளியிலும் தினந்தோறும் சிறிது நேரம் இருப்பதாலும், நீ உடல் நலம், வலிமை, ஆண்மை ஆகியவற்றை வியக்கத்தக்க முறையில் பெறலாம்.

உடல் நலமுள்ள ஒரு மனிதன் வலிமைமிக்கவனுகவும், வலிமைமிக்கவன் உடல் நலத்துடனும் இருக்கவேண்டு மென்று நியதி இல்லை. மிகவும் வலிமை பொருந்திய ஒரு மனிதன் நோயால் துன்பப்படலாம். ஆனல் உடல் வலிமையும் உடல் நலமும் உள்ள ஒரு மனிதன் அனைவருடைய கவனத்தைக் கவரும் அளவில் வாழ்கிருன். அவனேடு தொடர்பு கொள்ளும் எல்லோரும் அவனைப் போலவே உடல் வலிமையுடனும் உடல் நலத்துடனும் வாழ்கிருர்கள்.

உணவும், உடல் நலமும் :

எப்போதும் உடல் நலத்துடன் இன்பமாக இருப்பதன் இரகசியம் எப்போதும் சிறிதளவு பசியுடன் இருப்பதுதான். உன் இரைப்பையை அளவுக்கதிகமாக நிரப்பிக் கொள்ளாதே.

அளவுக்கதிகமான உணவை உண்பதே பெரும்பாலான நோய்களுக்குக் காரணமாகிறது. பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் சவக்குழிகளைத் தங்கள் பற்களாலேயே தோண்டிக் கொள்கிறார்கள். இரைப்பைக்கு ஓய்வே கொடுப்பதில்லை. நாம் மிகவும் நாகரிகமுள்ள மக்கள் என்று பெருமையாகப் பேசிக்கொள்கிறோம். ஆனால் உணவைப் பொருத்த வரையில் நமக்கே தெரியாத பெரும் தவறுகளைச் செய் கிறோம். மனிதன் சாதாரணமாகத் தன் உடலுக்குத் தேவையானதைவிட இரண்டு மடங்கு உணவை உண்கிறான். அதனால் தேவையற்ற பொருள்களை வெளியேற்றுவது, தேவையானவற்றை ஜீரணிப்பது உடல் வளர்ச்சி ஆகிய பணிகளுக்குத் தடை ஏற்படுகின்றது. உடலிலுள்ள உறுப்புகள் அளவுக்கதிகமாக வேலை செய்து, விரைவில் நோய்வாய்ப்படுகின்றன. எனவே அளவுக்கதிகமாக உண் பதைத் தவிர்த்து, தேவையான அளவு உணவை மட்டும் உண்ண வேண்டும்.

சரியான வகை உணவை உண்பதுதான் இன்றியமை யாதது. நமக்கேற்படும் நோய்களில் பாதிக்குமேல் சரியான சத்துள்ள உணவு வகைகளைத் தேவையான அளவு உண்ணாத காரணத்தால் தான் தோன்றுகின்றன, உணவைப்பற்றிய விளங்காத செய்தி எதுவுமில்லை. அதை மிக எளிதில் தெரிந்துகொள்ளலாம். நல்ல உடல் நலத்துடனும் உடலாற்றலுடனும் இருப்பதற்கு அடிப்படை யான ஆதாரம் சரியான உணவுதான். நல்ல உணவு என்பது விலையுயர்ந்ததல்ல. சரியான அளவில் சத்துக்கள் அடங்கிய உணவு உண்ண அதிகம் செலவிட வேண்டியதில்லை. சத்துணவைப் பற்றித் தேவையான அறிவு நமக்கில்லாதது வருந்தத்தக்கது.

உணவு என்பது வாழ்க்கையில் மிகவும் முக்கியமானது. உணவைப் பற்றியும், போஷாக்கைப்பற்றியும் நன்கு தெரிந்துகொள். அதனால் மருத்துவர்களுக்குச் செலுத்தும் தொகையைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். அதே சமயத்தில் உடலையும் நல்ல முறையில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

உன் உடலுக்கு ஏற்றதும், உன்னால் ஜீரணித்துக் கொள்ளக் கூடியதுமான உணவு எது என்பதை அனுபவத் தால் தெரிந்து அதையே உண்ண வேண்டும். எளிய உணவு தான் சிறந்த உணவு.

உடல் நலமும் மன நலமும் :

மனத்துக்கும் உடலுக்குமிடையே மிக நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கின்றது. மனதில் உள்ளவை எல்லாம் உடலில் வெளிப்படும். மனத்தில் எவரைப்பற்றியாவது தீய எண்ணமோ வெறுப்போ இருக்குமானால், அதனால் உடலில் ஏதாவது நோய் தோன்றும். அளவுகடந்த காமம், வெறுப்பு, நீண்டகாலமாக இருந்துவரும் அளவுகடந்த வெறுப்பு, மனதை அரிக்கும் கவலை, அடிக்கடி கோபத்தினால் உணர்ச்சி வசப்படல் ஆகியவை உடலிலுள்ள உயிரணுக்களை அழித்து, இதயம், கல்லீரல், பிருக்கங்கள், மண்ணீரல். இரைப்பை• ஆகிய உறுப்புக்களில் நோயை உண்டாக்கும், கவலையினால் புதுவகையான நோய்களான இரத்த அழுத்தம், இதயநோய் நரம்புத்தளர்ச்சி ஆகிய நோய்கள் தோன்றும்.

மனதுக்கு முதலில் மருத்துவம் செய். உடல் நலத்தை விட மன நலம் மிகவும் இன்றியமையாதது.

பரந்த அன்பு, சேவை, நட்பு, கருணை, இரக்கம், பரிவு ஆகியவற்றின் மூலம் வெறுப்பை அறவே போக்கிக் கொள்ளவேண்டும். தன்னலமற்ற சேவை, பெருந்தன்மை யோடு கூடிய செயல்கள், தருமம் ஆகியவற்றின் வாயிலாகப் பேராசையைப் போக்கிக்கொள்ள வேண்டும். அடக்கமாகிய பண்பின் மூலம் வீண்கர்வத்தைப் போக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இவைகள் எல்லாம் நல்ல மனநலத்தைப் பெறு வதற்கு மிகவும் உதவி செய்யும்.

எப்பொழுதும் மனமகிழ்ச்சியுடன் இருக்கவேண்டும். மேலும் மேலும் இந்தப் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சிரிப்பும் மனமகிழ்ச்சியும் இரத்த ஓட்டத்தை

அதிகரிக்கும். அவைதான் இரத்தத்தை நல்ல முறையில் வைக்கும் சத்துள்ள மருந்துகளாகும்.

மனவுறுதியுடன் இரு. மனமகிழ்வுடன் இரு. சகிப்புத் தன்மையுடன் இரு. பிரார்த்தனை செய். இறைவனை தியானம் செய். ஜெபம், பிராணுயாமம், ஆசனங்கள் ஆகியவற்றை செய். அவைகளால் வியக்கத்தக்க முறையில் உடல் நலத்தையும் மன நலத்தையும் பெறுவாய். எப்போதும் மன அமைதியையும், மனச்சமநிலையையும் உடையவனுயிருப்பாய்.

மனதைக் கட்டுப்படுத்திவிட்டாயானுல், உனக்கு உடலின்மீது முழுக்கட்டுப்பாடும் இருக்கும். உடல் மனத்தின் நிழலைப்போன்றதுதான். மனத்தில் உள்ளதை வெளிப் படுத்துவதற்காக ஏற்பட்ட உருவ அமைப்பை போன்றது தான் உடல், மனத்தை வென்றுவிட்டால் உடல் உனக்கு அடிமையாகிவிடுகிறது.

உடல் நலமின்மை என்பது மாயை அல்லது கற்பனை :

கற்பனையான நோய்களுக்கும் துன்பங்களுக்கும் ஆளாகாதே. நோய் இருந்தபோதிலும்கூட, அதைப்பற்றியே இடைவிடாது எண்ணிக்கொண்டிருப்பதால் நோய் அதிகமாகும். நீ எவ்வாறு நினைத்துக்கொண்டிருக்கிருயோ, உண்மையில் அவ்வாறே ஆகிவிடுகின்ருய். ஆகவே எப்போதும் ''நான் உடல் நலத்துடனும் மன நலத்துடனும் இருக்கின்றேன்'' என்று நினைத்துக்கொண்டிரு.

உடல் நலமின்மை என்பது ஒரு கற்பனை. உடல், மனம் ஆகிய போர்வைகளுக்குள்ளேதான் அது அடங்கியிருக்கிறது. உடலும் மனமும்தான் நோய்க்கு ஆளாகக் கூடியவை. உன் உண்மையான இயல்பாகிய ஆன்மா அவைகளுக்கு அப்பாற் பட்டதாக இருப்பதால், எப்போதும் நோய்க்கும் மரணத்துக்கும் ஆளாகாமல் இருக்கும்.

உன் இதயக் குகையில் வாழும் ஆன்மா, உடல் நலம், வலிமை, ஆண்மை, உறுதி ஆகியவைகளின் நிலைக்களனுகும். அது புழுக்கள், கிருமிகள், பாக்டீரியா, காலரா, பயோரியா, பிளேக் போன்றவைகளால் பாதிக்கப்படாது. பலவீனம், மனத்தளர்ச்சி, அமைதியற்ற தன்மை, மனக்கிளர்ச்சி நோய் ஆகியவைகளுக்கெல்லாம் அங்கு இடமில்லை. ஆன்மா அல்லது உன்னுடைய உண்மையான இயல்பைப்பற்றிய எண்ணம் ஏற்படும்போது, கிருமிகளும் நோய்களும் பறந்தோடிப் போய்விடும்.

நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது உன்னை உன் உடலிலிருந்து பிரித்துக்கொண்டு எண்ணிப்பார். உன் மனத்தைப் புத்தியுடனும் ஆன்மாவுடனும் இணைத்துக்கொள் ''நான் உடல் அற்றவன், நோயற்றவன், எங்கும் நிறைந்த அழிவற்ற அமர ஆத்மா'' என்று மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்திக் கூறிக்கொண்டிரு. நோய் உன்னைவிட்டு விலகிப்போய்விடும்.

காலத்தின் கோலம் :

மேற்சொன்ன உண்மையைப்பற்றி முனிவர்கள் வாக்குகளின் மூலமாகவும் மறைநூல்களின் வாயிலாகவும் தெரிந்திருந்தாலும், எல்லா நோய்களையும் தீர்க்கவல்ல இந்த அரிய மருந்தை பெரும்பாலானவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்வதில்லை. இதற்குக் காரணம் அவர்களுடைய ஆழ்ந்த அறியாமையும், நம்பிக்கையற்ற தன்மையுமே ஆகும். மக்கள் உலகியலில் மூழ்கி இருக்கிறார்கள். ஆசைகளினாலும் சம்சாரமாகிய சாகரத்தின் நடவடிக்கைகளினாலும் கவரப்பட்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு உள்ளே இருக்கும் உண்மையானதும், தவறாது பயனளிக்கக் கூடியதுமான இந்த மருந்தைப்பற்றி எண்ணிப்பார்க்க நேரமில்லை. தங்களைப்பற்றியே சோதித்துப் பார்த்துக்கொள்ள ஓய்வோ அக்கறையோ இல்லை.

இப்பொழுது உலகில் ஊசி மூலம் செலுத்தப்படும் மருந்துகளும் உடலுக்கு சத்தை அளிக்கும் மருந்துகளும் ஏராளமாக இருக்கின்றன. பகட்டான விளம்பரங்களைப் பார்த்து மக்கள் ஏமாந்து போய் விடுகிறார்கள். மருத்துவர் களுடைய சட்டணங்களைச் செலுத்துவதற்கு ஏராளமான தொகைகள் செலவழிக்கப்படுகின்றன. அவர் வெளியில் கிடைக்கும் பொருள்களையும் மருத்துவர்களையும் நாடிச் செல்கின்றார்கள். மருத்துவர்கள் கல்வித்தகுதிகளைப் பெற்றிருந்த போதிலும், அநேக விஷயங்களைப்பற்றி அறிவ தில்லை. இருட்டில் தேடுவதைப்போல் தடுமாறி மயங்கு கிறார்கள். ஏதாவது சிக்கல் ஏற்படும்போது நோயின் சரியான விளக்கத்தை அறிவதில்லை. ஆஸ்த்மா, மலேரியா, இடுப்புவலி, காசநோய். மூளைக் காய்ச்சல், டைபாய்டு, நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம் ஆகிய நோய்களைப்போக்க சரியான மருந்துகளை அறியாமல், நோயாளிகளையே பரிசோதனை செய்யப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

பழங்காலத்தில் சாதாரண மருத்துவர், கடையில் சில காசுகளுக்குக் கிடைக்கும் மருந்தால் நோயைத் தீர்ப்பார்கள். நவீன நாகரிகமும், விஞ்ஞான அறிவும் முன்னேற்றம் பெற்றுள்ள இந்நாளில் அலோபதி என்னும் ஆங்கில மருத்துவ முறையில் நோய் தீர்க்க அதிகம் செல வழிக்க வேண்டியுள்ளது. ஏழை மக்களால் இவ்வாறு செல வழிக்க முடிவதில்லை. நோயாளியின், இரத்தம், சிறு நீர், மலம், கோழை ஆகியவைகளைச் சோதனை செய்து பார்க்க வேண்டியுள்ளது. மருத்துவத் தொழிலிலுள்ள பல்வேறு பிரிவினர்களிடம் செல்ல வேண்டியுள்ளது. கிருமி ஆராய்ச்சி யாளர் ஒருவரிடம் சென்று அவருக்கு ஒரு தொகையைச் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. அவர் ஒரு பல் மருத்துவரிடம் அனுப்புவார். பல் நோய்க்கு மருத்துவம் பார்க்க அதைவிட அதிக தொகை செலவாகும். பின்னர் பரிசோதனைச் சாலைக்குச் சென்று அதைவிட அதிக செலவுடன் நிழற் படம் எடுக்க வேண்டும். சில நேரங்களில் நிபுணர்கள் அடங்கிய மருத்துவக் குழுவிடம் சென்று அவர்கள் ஆலோசனைக்கு

அதிக தொகை செலவு செய்ய வேண்டும். இவ்வளவு செலவு செய்த பிறகும் நோய் உண்மையில் தீர்ந்தபாடில்லை.

உடல் நலத்துக்கான வேதாந்தம் :

உடலுக்கு அல்லது மனத்துக்கு நோய் ஏற்படும்போது கீழ்க்கண்டவாறு எண்ணிக்கொண்டே இருப்பதுதான் அதற்குரிய சிறந்த மருந்தாகும்; ''நான் இந்த உடலையும், மனதையும் சாராத, ஆனந்தமயமான நோயற்ற ஆன்மா'' இந்த சூத்திரத்தை நாள்தோறும் மனதிற்குள்ளாகப் பல முறை சொல்லிக்கொண்டே இரு. அதன் பொருளைப் பற்றித் தியானம் செய். பல மருத்துவர்கள் அடங்கிய குழுவால் தீர்க்க முடியாது என்று முடிவு செய்யப்பட்ட கொடிய நோய்கள் கூட இருக்குமிடம் தெரியாமல் மறைந்து போகும். இது ஒரு உறுதியான, எப்போதும் பயனளிக்கக்கூடிய தெய்வீக.மருந்து. ஆனால் நல்ல விளைவுகள் ஏற்படச் சிறிது காலம் காத்திருக்க வேண்டி வரும்.

தானே சிந்தித்துப் பார்த்து விடைகாணல் வேதாந்தத்தின் ஒரு கிளையாகும். ''இறைவனருளால் ஒவ்வொரு நாளும் படிப்படியாக எல்லா வகைகளிலும் நோயினின்றும் குணமடைந்து வருகிறேன்'' என்ற எண்ணம் வேதாந்தத்தின் விளைவாக ஏற்படும் ஒரு நம்பிக்கை அல்லது உறுதியாகும்.

''நாளொரு ஆப்பிள் பழம் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டியதில்லை,'' என்று சொல்வார்கள். ஆனால் இதற்கு அதிகம் செலவாகும். மேலும் அதன் விளைவும் சந்தேகத்துக்கிடமானது. ''வேதாந்தத்தில் கூறியுள்ளபடி நட. அதுதான் மருத்துவர்களை நாடிப் போகாமலிருக்க உதவும். இதில் செலவு மிகவும் குறைவு. இது ஒரு உறுதியான மிகவும் அரிய, சரியான, எல்லா நோய்களையும் தீர்க்க உதவும் அடிப்படை மருந்து. இந்த மருந்து எளிதில் கிடைக்கும் அருமருந்து. நீ விரும்பியபோது கிடைக்கும் வண்ணம் உனக்கு அருகிலேயே இருக்கிறது.

இதனுல் மருத்துவர்களுக்குச் செலவழிக்கும் கட்டணங்களுக்குரிய தொகை மீதியாகும். மேலும் இதனுல் உனக்கு ஆன்மீகத் தெளிவு ஏற்படும்'' என்று நான் கூறுகிறேன். என்னை நம்புங்கள், சந்தேகப்பட வேண்டாம். சகோதரனே! நான் உறுதி கூறுகிறேன். நீ இந்த அழியக்கூடிய உடம்பு அல்ல. நீ ஒரு எங்கும் நிறைந்த அமர ஆன்மா! தத்துவம் அஸி. நீ அதுவாக இருக்கிறுய் உனக்குள்ளே இருக்கும் சச்சிதானந்த ஆன்மாவில் லயித்து இந்தப் பிறவியிலேயே ஜீவன் முக்தனுக மாறிவிடு.

இன்பம்

மனிதன் இன்பத்தை விரும்புகிறான். துன்பத்தை வெறுக்கிறான். புலனின்பப் பொருள்களின்றும் இன்பம் பெறுவதற்காக மண்ணுக்கும்' விண்ணுக்கும் தாவுகிறான். ஆனால் பாவம், மாயையின் வலையில் விடுபடமுடியாதபடி சிக்கிக் கொள்கிறான். அந்தோ பரிதாபம்! இந்தப் பொருள்களெல்லாம் மறையக்கூடியவை, அழியக்கூடியவை, முடிவுள்ளவை. காலம், தேசம் ஆகியவைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டவை என்று அவனுக்குத் தெரியவில்லை. மேலும் அவைகளின் மூலமாகத் தான் விரும்பும் இன்பத்தைப் பெறமுடியவில்லை.

புலனின்பம் ஆசைகாட்டி மயக்குகின்றது. அவன் விரும்பும் பொருள்களை அடையும் வரையில் அவற்றால் கவரப்படுகிறான். அவற்றை அவன் பெற்றவுடனே, அவனுக்கு அவைகளிடத்திலுள்ள மயக்கம் மறைந்து விடுகிறது. தான் அவற்றின் வலையில் சிக்குண்டிருப்பதை உணருகிறான்.

மணமாகாத ஒருவன் தன் திருமணத்தைப்பற்றி இரவும் பகலுமாகச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறான். ஆனால் திருமணம் முடிந்த பிறகு தான் ஒரு சிறையில் இருப்பதைப் போன்று உணருகிறான், தன்னுடைய மனைவியின் அளவுக்

கதிகமான தேவைகளை நிறைவேற்றமுடியாமல் தவிக்கிறான். வீட்டை விட்டுக் காட்டுக்கு ஓடிப்போய்விடலாமென்று எண்ணுகிறான். மக்கட் செல்வமில்லாத செல்வந்தன் தனக்கு ஒரு மகனிருந்தால் மகிழ்ச்சியோடிருக்கலாம் என எண்ணுகிறான். அதைப்பற்றி இரவும் பகலும் கவலைப்பட்டு, இராமேஸ்வரம், காசி முதலிய புண்ணியத் தலங்களுக்குச் சென்று பலவிதமான சடங்குகளைச் செய்கிறான். ஆனால் ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் துன்பப்படுகிறான். ஏனென்றால் குழந்தைக்கு வலிப்பு வருகிறது. அதனால் மருத்துவர்களுக்கு ஏராளமான பணம் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது, இதுதான் மாயையின் ஜாலவித்தை. உலகமே மாயையில் மூழ்கி இருக்கிறது.

ஒரு துயரமான காட்சி:

உலகியல் மனிதன் துயரக்கடலில் மூழ்கி இருக்கிறான். பணம், பதவி மற்றும் ஏதாவது ஒன்றை அடைய வேண்டும் என்று எப்போதும் ஏதாவதொரு போராட்டத்தில் ஈடுப்பட்டிருக்கிறான். அதைப் பெறமுடியுமா, முடியாதா என்று எப்பொழுதும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கிறான். அவ்வளவு ஆசைப்பட்ட பொருளை உண்மையில் பெற்றாலும், அதை இழந்து விடுவோமோ என்ற பயத்துடன் எப்போதுமிருக்கிறான்.

பணக்காரனிடம் நிறைய பணம் இருந்தாலும், மக்கட் செல்வம் இல்லாததால் மனத்துயரமடைகிறான். ஏழைக்குப் பதினான்கு குழந்தைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் உண்ண உணவு ஏதும், இல்லாததால் துன்பப்படுகிறான். வேறொருவனுக்குச் செல்வம் இருக்கிறது, மக்களும் இருக்கின்றனர். ஆனால் மகன் நாடோடியாகத் திரிவதால் வருத்தப்படுகிறான். செல்வமும் நன்மக்களும் உள்ளவன் மனைவி எப்பொழுதும் சச்சரவு இடுபவளாக இருக்கிறாள். இவ்வுலகிலுள்ள எவருக்கும் நிம்மதியில்லை.

ஒரு மாவட்ட நீதிபதி மிகவும் அதிருப்தியுடனிருக்கிறார். அவர் உயர்நீதிமன்ற நீதிபதியாக விரும்புகிறார். அமைச்சராக இருப்பவர் முதலமைச்சராக விரும்புகிறார். அவருக்கும் மனஅமைதி இல்லை. இலட்சாதிபதி கோடீஸ்வரனாக விரும்புகிறார். மனைவி கருப்பாகவும் மெலிந்தும் இருப்பதால் கணவன் மனஅமைதியின்றி இருக்கிறான். அவன் அழகுள்ள வேறு ஒரு பெண்ணை மணக்கவிரும்புகிறான். மனைவி தன் கணவனை விவாகரத்து செய்துவிட்டு வேறொரு பணக்கார வாலிபனை மணந்து கொள்ள விரும்புகிறாள். மெலிந்த உருவமுள்ள மனிதன் பருமனாக விரும்பி மீன் எண்ணெய் குடிக்கிறான். தடித்த ஒரு மனிதன் மெலிந்த உருவமடைய விரும்பி தன் உடலிலுள்ள கொழுப்பைக் கரைக்க மாத்திரை களை விழுங்குகிறான். இந்த உலகில் எந்த மனிதனுக்கும் மனஅமைதி இல்லை.

மருத்துவர் ஒருவர் தன்னைவிட வழக்கறிஞர் ஒருவர் மகிழ்ச்சியுடனிருப்பதாக நினைக்கிறார். வழக்கறிஞரோ ஒரு வியாபாரி தன்னைவிட மகிழ்ச்சியுடனிருப்பதாக எண்ணுகிறார், வியாபாரியோ ஒரு நீதிபதி தன்னைவிட இன்பமாக இருப்பதாகக் கருதுகிறார். நீதிபதி ஒரு பேராசிரியர் தன்னைவிட மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதாக எண்ணிக்கொண்டிருக்கிறார். இந்த உலகில் எந்த மனிதனும் இன்பத்துடனில்லை.

ஒரு பேரரசன் மகிழ்ச்சியுடனில்லை. ஒரு சர்வாதிகாரி, குடியரசுத் தலைவர் ஆகியவர்களும் மகிழ்ச்சியுடனில்லை. தேவர்களின் தலைவனான இந்திரன் கூட மகிழ்ச்சியுடனில்லை.

எவர்தான் இன்பத்துடனிருக்கிறார்கள்? ஒரு ஞானி இன்பத்துடனிருக்கிறார். ஒரு யோகி இன்பத்துடனிருக் கிறார். மனதைக் கட்டுப்படுத்திய ஒருவர் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறார்.

மன அமைதியிலிருந்துதான் மகிழ்ச்சி தோன்றுகிறது. ஆசை, மோகம், கவலை, உலகியல் பொருள்களைப்பற்றிய

எண்ணங்கள் இல்லாத மனநிலையில் தான் மன அமைதி தோன்றுகிறது. அமைதியின் எல்லைக்குள் நுழைவதற்குமுன் இன்பத்தைப்பற்றிய உன்னுடைய எண்ணங்களை எல்லாம் துறந்துவிடவேண்டும்,

இன்பம் துன்பத்தோடு கலந்துள்ளது :

துன்பமில்லாமல் இன்பத்தை அடைய முடியாது. இன்பமுள்ள இடத்திலெல்லாம் துன்பமிருக்கின்றது. பொன்னிலும் பொருளிலும், பெண்ணிலும் நீ இன்பத்தைத் தேடி வீணுக அலைந்து திரிகிறுய். ஒன்றுக்கொன்று எதிரான இருவேறுபட்ட பண்புகள் (இன்ப துன்பங்கள்) அடங்கியுள்ள இடத்தில், நீ தூய இன்பத்தை மட்டும் காணமுடியாது. இன்பமும் துன்பமும் மாறிமாறிச் சுழன்று கொண்டே இருக்கின்றன. மரணமும் வாழ்வும், இரவும் பகலும், இருளும் ஒளியும், துன்பமும் இன்பமும் மாறிமாறி வந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

ஐந்து காசுகள் பெறுமானமுள்ள இன்பம் தொண்ணூற்று ஐந்து காசுகள் பெறுமானமுள்ள துன்பத்துடன் கலந்துள்ளது. துன்பம், அச்சம், கவலை ஆகியவைகளுடன் கலந்துள்ள இன்பம் உண்மையான இன்பமல்ல. இந்தச் சிறிதளவு இன்பத்தைக் கூர்ந்து நோக்கினுல் அது எதற்கும் உதவாது. அது உண்மையில் மனதில் தோன்றும் மாயை என்றே உணர்வாய்.

இன்பமும் துன்பமும் வெவ்வேறுனவை அல்ல. அவை ஒரே நாணயத்தின் இரு பக்கங்களைப் போன்றவை. அவைகளுக்குள் இயல்பில் மாறுபாடில்லை. அளவில் தான் மாறுபாடு இருக்கின்றது.

இன்பமும் துன்பமும் ஒருமன நிலைக்கான இரு பெயர்கள். அவை ஒரே பொருளின் இரு வேறுவகைப்பட்ட இயல்புகள். மனுேதத்துவ ஞானமில்லாத உலகியலறிவு படைத்த மனிதன் அவற்றை இருவேறு பொருள்களாகக் காண்கிறுன்.

இன்பமும் துன்பமும் மனதில் இருக்கின்றன :

உனக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருவது வேறொருவனுக்கு வருத்தத்தைக் கொடுக்கிறது. இப்பொழுது உனக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுப்பது உனக்கே மற்றொரு சமயத்தில் துயரத்தைத் தருகிறது. பால் குடிக்கும்போது முதலிரண்டு கோப்பைகள் நன்றாக இருக்கின்றன, மூன்றாவது கோப்பை அருந்தும்போது, வெறுப்பும் வாந்தி எடுக்கும் நிலையும் அருவருப்பும் ஏற்படுகின்றன. காய்ச்சல் இருக்கும்போது பால் வாய்க்கு சுவையாக இருப்பதில்லை. எனவே இன்பம் அல்லது மகிழ்ச்சி என்பது பொருள்களிடத்தில் இல்லை. மனத்தின் கற்பனை அல்லது விருப்பம் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றது.

இன்பமும், துன்பமும், அழகும் அழகின்மையும், மனதின் கற்பனைகளே. மனது என்பதே பொய்யான மாயையால் ஏற்பட்டது. எனவே மனதில் உண்டாகும் எண்ணங்களும் பொய்யானவையாகத்தான் இருக்க முடியும்.

மகிழ்ச்சியும், வருத்தமும் மனத்தளவிலேயே உண்டாகின்றன. அது அவரவர்களை பொருத்தது. ஒரு பொருளை நாம் விரும்பும்போது இன்பத்தைக் கொடுத்து நமக்கு அது வேண்டாத போது வெறுப்பைக் கொடுக்கும். ஆசைகளின் விளைவுதான் இன்பம்.

சிந்தித்தல், பாவனை, கற்பனை ஆகியவற்றின் உதவியால் இன்பத்தைத் துன்பமாகவும், துன்பத்தை இன்பமாகவும் மாற்றிவிடலாம். மரக்கறி உணவு உண்ணும் அநேக மாணவர்கள் உயர் கல்விக்காக இங்கிலாந்து நாட்டுக்குச் செல்லும்போது, புலால் உணவை மிகவும் விரும்பி உண்ணுபவர்களாக மாறிவிடுகிறார்கள். இந்திய நாட்டில் இருந்த போது அவர்கள் புலால் உணவை வெறுத்தார்கள். அதைப் பார்க்கும்போது வாந்தி எடுக்கும் நிலை உண்டாயிற்று. அவ்வாறிருக்க விருப்பத்துடனும், சுவையுடனும், தங்களை

அறியாமலும் புலால் உண்ணும் நிலை அவர்களுக்கு எப்படி ஏற்பட்டது? அவர்களுடைய மனமாற்றத்தின் விளைவுதான் அதற்குக் காரணம்.

அறியாத மக்கள் தான் வெளியிலுள்ள பொருள்கள் தாம் தங்கள் மகிழ்ச்சிக்குக் காரணம் என்று நினைக்கிறார்கள். அது மிகவும் மோசமான தவறாகும். உண்மையில் வெளியிலுள்ள பொருள்களால் மகிழ்ச்சியோ, வருத்தமோ தோன்றுவதில்லை. எல்லாம் மனதில்தோன்றும் எண்ணங்களாலும், கற்பனைகளாலும், உணர்ச்சிகளாலும், மாயையாலும்தான் தோன்றுகின்றன. வெளியில் காணப்படும் பொருள்களைப்பற்றி மனதில் ஏற்படும் பாவனை அல்லது மனப்பாங்கு காரணமாகத்தான், இன்பமும் துன்பமும் மகிழ்ச்சியும் வருத்தமும் தோன்றுகின்றன. மனதில் கற்பனையில் மாயை வலிமையுடன் செயலாற்றுகின்றது. மிகுந்த கவலையுடனிருக்கும்போது, தேனீரோ, காபியோ, பாலோ சுவையுடனிருப்பதில்லை. நல்ல உடல் நிலையில் இருக்கும்போது இன்பம் நிறைந்துகாணப்பட்ட பொருள்களெல்லாம் உடல்நிலை சரியில்லாதபோது சோகத்துடனும் சுவையற்றும் காணப்படுகின்றன. மிகவும் நோயுற்றிருக்கும் போது உலகத்திலுள்ள பொருள்கள் அனைத்தும் கவர்ச்சியிழந்து காணப்படுகின்றன. உண்மையான பொருளாயிருந்தால் எக்காலத்தும் உனக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரவேண்டுமல்லவா?

இன்பம்தான் துன்பத்தின் காரணம் :

துன்பத்தின் காரணம் இன்பம்தான். தேநீர் அருந்தும் பழக்கமுள்ளவனும், உணவுக்குப்பின் பழங்களை உண்டு பாலும் அருந்துபவனும், அவைகள் கிடைக்காத இடத்தில் மிகவும் துன்பப்படுகிறான். மனைவி இறந்தால் கணவன் துயரத்தில் மூழ்கிவிடுகிறான். தன்னுடைய வாழ்க்கைத் துணைவியை இழந்ததற்காக அவன் வருந்துவதில்லை. இனி மேல் உடலின்பத்தை அனுபவிக்க முடியாதே என்றுதான் வருந்துகிறான்.

இன்பம் தான் துன்பத்துக்குக் காரணமாகிறது. புலனின்பத்தின் மேலுள்ள ஆசைதான் மரணத்திற்குக் காரணமாகிறது. துன்பம் வேண்டாமென்று எண்ணினால் எல்லாவகையான புலனின்பங்களையும் விட்டுவிடு. மரணத்தைத் தவிர்க்க விரும்பினால் புலனின்பத்தை உதறிவிடு.

ஆசைப்பட்ட பொருளை அனுபவிப்பதன் மூலம் ஆசையைத் தணிக்க முடியாது. மாறாக ஆசைகள் தீவிரமாகி மேலும் மேலும் அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். எரியும் தீயில் எண்ணெய் விடுவதைப்போல் புலனின்பத்தை மேலும் மேலும் நாடிச் சென்று மனதில் மேலும் மேலும் அமைதியற்ற நிலையை உண்டாக்கும். எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அதிக மகிழ்ச்சி பெறலாம்.

அநேக செல்வந்தர்கள் நிறைய செல்வத்தைப் உடையவர்களாயும், இரண்டு அல்லது மூன்று மனைவிமார்களை உடையவர்களாகவும் இருந்த போதிலும் மிகவும் துயருற்றுத் துன்பமடைகிறார்கள். நான் மிகவும் செல்வந்தர்கள் அநேகரைச் சந்தித்திருக்கிறேன். அவர்கள் திருப்தியற்றவர்களாய், அமைதியற்றவர்களாய், அற்பபுத்தியுடையவர்களாய், மிகவும் துன்பப்படுகிறார்கள். எனவே இன்பம் என்பது செல்வம், பெண்கள் மற்றும் வேறு பொருள்கள் ஆகியவைகளில் இல்லை என்பது தெளிவாகிறது.

இன்பத்தின் அடிப்படை:

இந்த உலகத்திலுள்ள பொருள் எதிலும் இன்பம் எதுவுமில்லை. அவைகளுக்கு உணர்ச்சிகள் இல்லாததால் அவைகளில் அணுவளவும் இன்பமில்லை. புலன்கள் வழியே பெறுமின்பங்கள் கூட ஆன்மீக இன்பம்தான். நாம் புலன் உணர்வு பொருள்களிடமிருந்தோ, மனத்தினிடமிருந்தோ இன்பத்தைப் பெறுகிறோம் என்பது அறியாமையைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை.

மனதில் ஒரு பொருளின் மீது ஆசை ஏற்படும்போது ராஜச குணத்தால் மனம் நிரப்பப்படுகிறது. அது கிளர்ச்சி அடைகிறது. அது கிளர்ச்சியுற்ற நிலையிலும் அமைதி யற்றும் இருக்கிறது. நாம் விரும்பிய பொருளை அடையும் வரையில் அது அமைதியற்ற நிலையில் இருக்கிறது. அந்தப் பொருளை அடைந்து இன்பம் அனுபவிக்கும்போது, ஆசை நிறைவேறும்போது, மனம் உள்ளே இருக்கும் ஆத்மாவை நோக்கிச் செல்கிறது. செயலற்ற நிலையை அடைந்து சத்வ குணத்தைப் பெறுகிறது. ஒரு நொடிப்பொழுது எல்லாவித எண்ணங்களும் அமைதி அடைகின்றன. மனம் ஆத்மா வினுள்ளே அடங்குகிறது. ஆன்மா அடையும் பேரானந்தம் அறிவில் தோன்றுகிறது. ஆனால் அறியாமை நிறைந்த மனிதன் அந்தப் பொருளில்தான் இன்பம் இருக்கின்றது என்று நினைக்கிறான். ஒரு நாய் எலும்புத்துண்டைக் கடித்துக் கொண்டு இருக்கும்போது எலும்பிலிருந்து இ ர த் த ம் வருகின்றது என்று எண்ணிச் சுவைத்துக் கொண்டே மகிழ்ச்சி அடைகின்றது. உண்மையில் அதன் வாயில் ஏற்பட்ட காயத்திலிருந்துதான் இரத்தம் வருகிறதென்று அது அறியவில்லை.

உண்மையான இன்பம் உனக்குள்ளே இருக்கிறது :

உண்மையான இன்பம் உனக்குள்ளே தான் இருக்கிறது. அது ஆத்மாவில் இருக்கிறது. அது உள்ளேதான் தோன்று கிறது. மனம் ஒன்றுபட்டு அமைதியாக இருக்கும்போது தோன்றுகிறது. இந்திரியங்கள் வெளியே செல்லாமல் உள் இழுக்கப்பட்டிருக்கும்போதும், மனம் ஒரே மையம் கொண் டிருக்கும்போதும், வாசனாக்ஷயமும் மனோநாசமும் ஏற்படும் போதும், நீ ஆசைகளற்றும் எண்ணங்களற்றும் இருக்கும் போதும், ஆன்மீகப் பேரானந்தம் தோன்றுகிறது. ஆன்மீக ஆனந்தம் உனக்கு மனதில் ஒரு இன்பமான கிளர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது,

மானின் வயிற்றில் கஸ்தூரி இருக்கிறது. ஆனால் மான் அது வெளியில் எங்கோ இருப்பதாக எண்ணி அதன் வாசனைக்

காக இங்குமங்கும் ஓடுகிறது. ஒரு பெண்மணியின் கழுத்தில் தங்கச் சங்கிலி இருக்கிறது. ஆனால் அவள் அதை எங்கெங்கோ தேடி அலேகிருள். உனக்குள்ளே விலையுயர்ந்த வைரம் ஒன்றிருக்கிறது. ஆனால் கண்ணாடித்துண்டுகளைத் தேடி இங்குமங்கும் வீணாக ஓடுகிருய். அது போன்றே பேரானந்தம் பெருங்கடல் உனக்குள்ளே இருக்கிறது. ஆனந்த ஊற்று உனக்குள்ளே இருக்கிறது. ஆனால் அதை வேறெங்கோ வெளியே தேடி ஓடிக்கொண்டிருக்கிருய். சூரியன்களுக்குள்ளேயே ஒளிமிகுந்த சூரியன் உனக்குள்ளே இருக்கிருன். ஆனால் உன் குருட்டுக் கண்களால் அதைப் பார்க்க முடியவில்லை. உண்மையான ஒலி உனக்குள்ளே ஓயாமல் ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. உன்னுடைய செவிட்டுக் காதுகளால் அதைக்கேட்க முடியவில்லை.

குல்மார்க், காஷ்மீரிலுள்ள பஹல்காம், டார்ஜிலிங், சிம்லா, வியன்ன, ஆல்ப்ஸ் மலைகள் முதலிய எந்த இடத்துக்குப் போனாலும் ஒன்றேதான். உன்னால் உண்மையான அமைதியைக்காண முடியாது. அங்குள்ள அழகிய காட்சி உன் கண்களுக்குச் சில கணப்பொழுது குளிர்ச்சியூட்டும். ஆனால் விருப்பு, வெறுப்பு, பொருமை, காமம், பேராசை ஆகியவை எங்குமிருக்கின்றன. அதே வானம், அதே பூமி, அதே காற்று, அதே நீரைத்தான் எங்கும் காண்பாய். ஒரே மனத்துடன் தான் எல்லா இடங்களுக்கும் செல்கிருய். கற்பனையும் இடமாற்றமும் ஒரு சிலருக்குத்தான் மனமாற்றத்தைக் கொடுக்கின்றன. ஓ, மனிதனே! போதுமென்ற மனத்துடனிரு. எங்கிருந் தாலும் உன் மனத்தையும் புலன்களையும் அடக்கிவைத்திரு. உனக்குள்ளிருக்கும் அந்தராத்மாவை இடைவிடாது தியானித்து இரு. அங்குதான் நிரந்தரமான அமைதியைக் காண்பாய். மனம் உன்னை ஏமாற்றுவதை நிறுத்திவிடும்.

இராஜா பர்த்ருஹரி, இராஜா கோபிசந்த், புத்தர் பெருமான் ஆகியோர், அரசையும், இன்பம் தரும் பொருள்களையும் மாட மாளிகைகளையும், இன்னிசை யையும், மனைவி, மக்கள் முதலியோரையும் துறந்து

பேரானந்தம் பெற ஆன்மீகப் பேரானந்தத்தை நாடிச் சென்றார்கள். அவர்கள் அழியாத அமர நிலையைப் பெற்றார்கள். அவர்கள் அறிவற்றவர்கள் அல்ல. உலகியல் பொருள்களில் உண்மையான இன்பம் இருக்குமானால், அவர்கள் உலகியல் வாழ்க்கையிலேயே நிலைத்திருப்பார்கள். இதற்கெல்லாம் காரணமென்னவென்றால் முழுதும் உலகியல் சிந்தனைகளாலேயே கவரப்பட்டுள்ள மக்கள், மனம், புலன்கள், அறிவு இவைகளுக்கெல்லாம் அப்பாலிருக்கும் தெய்வீகத் தன்மை பொருந்திய ஆன்மீகப் பேரானந்தத்தைப்பற்றி அறியாமலும் உணராமலும் இருப்பதுதான்.

புலனின்பமும் ஆன்மீகப் பேரானந்தமும் !

ஆன்மீகப் பேரானந்தம்தான் மிகவுயர்ந்தது. ஆன்மீகப் பேரானந்தம் என்பது ஒருவருடைய ஆன்மாவில் ஏற்படும் பேரின்பமாகும். அது அனைவற்றையும் கடந்த இன்பமாகும். அது தொடர்ந்து இருக்கக்கூடியது, சீரானது, என்றும் நிலைத்திருக்கக் கூடியது. உலகியல் பொருள்களினின்றும் பிரிந்து சுதந்திரமாக இருப்பது. அதை ஒரு ஞானியால்தான் அனுபவிக்க முடியும்.

புலனின்பம் உணர்ச்சி வசத்தால் அடையும் ஒன்றாகும். ஆன்மீக இன்பமோ நீயாகவே ஆன்மாவில் உணர்வது. அது ஆன்மாவின் தனித்தன்மையாகும், உலகியல் இன்பம் தற்காலிகமானது, விநாடியில் மறையக்கூடியது. பேரானந்தமோ நிரந்தரமானதும் முடிவற்றதுமாகும். உலகியல் இன்பத்தில் துன்பம் கலந்துள்ளது. பேரானந்தமோ கலப்பற்ற தூய இன்பமாகும். புலனின்பம். நரம்புகள், மனம், உலகியல் பொருள்கள் ஆகியவைகளைப் பொருத்தது. பேரானந்தமோ, சுயமாகத் தானே தோன்றி நிலைத்திருப்பது. புலனின்பத்தை அடையப் பாடுபட வேண்டும். ஆனால் ஆன்மீக இன்பம் எவ்விதமான கடின முயற்சியின்றியும் அனுபவிக்கக் கூடிய ஒன்றாகும். நீர்த்துளி பெருங்கடலில் கலப்பதைப்போல், ஜீவாத்மா பேரானந்தப் பெருங்கடலில் கலந்து இன்பம் துய்க்கிறது.

ஜெபம், சத்சங்கம், தருமம் செய்தல், மனஅடக்கம். தன்னடக்கம், தன்னலமற்ற சேவை, கீதை, உபநிடதநூல் கள், யோக வாசிஷ்டம் ஆகியவற்றைப் படித்தல், இயமம், நியமம், பிராணுயாமம், வைராக்கியம், தியாகம் ஆகிய வற்றைப் பயிலல் போன்றவைகளால் மனதைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள். அப்போது தியானத்தில் ஈடுபட உதவ, அமைதியானதும், கூர்மையானதும், ஆழ்ந்த சிந்தனேயோடுள்ளதும், ஒரே நோக்குள்ளதுமான மனத்தைப் படைத்தவனுவாய். இத்தகைய மனமாகிய கருவியின் உதவியுடன் காலேயிலும், மாலேயிலும் மூன்று மணி நேரம் தியானம் செய். அதன் பயனுக உனக்குள்ளே விவரிக்க வொண்ணுத ஆனந்தம் தோன்றும். புலனின்பத்துக்கு அப்பாற்பட்ட தெய்வீகப் பேரானந்தத்தின் உண்மை நிலேயை உணர்வாய். இந்த ஆன்மீகப் பேரானந்தத்துக்கு நீதான் உணவளிக்க வேண்டும். நீதான் அதை அனுபவிக்க வேண்டும். அதை நீதான் உண்டு ஜீரணிக்க வேண்டும். பனிரெண்டு வயதேயுள்ள சிறுவன் ஒருவனுக்கு உடல் இன்பத்தைப் பற்றி விளக்கிக் கூறமுடியுமா? கற்கண்டைச் சுவைத்தறியாத ஒருவனிடம் அதன் சுவையான இன்பத்தைப் பற்றி வாயால் கூறமுடியுமா? முடியாது. இந்தச் சிறுவனே கற்கண்டைச் சுவைத்துப் பார்த்தால் அதன் உண்மையான சுவையை அறியமுடியும். அம்மாதிரியே அவன் உரிய வயதை அடைந்தவுடன்தான், உடலின்பத்தைப் பற்றி அனுபவித்து உணர முடியும்.

உலகியல் மனிதர்கள் தாங்கள் உண்பதற்கு ஏதாவது சிறிதளவு உணவும், சிறிதளவு பணமும், இன்பம் அனுபவிக்கப் பெண்ணுமிருந்தால் தாங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதாக நினேக்கிருர்கள். ஆன்மீகப் பேரின்பமாகிய அமிர்தத்தில் ஒரு துளியைச் சுவைத்துப் பார்ப்பார்களானுல் எவ்வளவு இன்பமடைவார்கள்.

இந்த உடல் வருத்தமும், நோயும் நிறைந்த ஓர் இடம். செல்வத்தைச் சேகரிப்பதும் பாதுகாப்பதும் கடினமானது.

உலகத்தோடுகொள்ளும் ஒவ்வொரு தொடர்பின் காரண மாகவும் வருத்தம் உண்டாகிறது. பெண்களின் உறவால் எப்பொழுதும் தொல்லைதான் ஏற்படும். ஆனால் மக்கள் ஆன்மீகப் பேரின்பத்தைவிடத் துன்பமும் வருத்தமும் தோய்ந்த இந்தப் பாதையையே விரும்புகிறார்கள்.

காபியும், தேநீரும் அருந்தியதுபோதும். தந்தை, தாய், மக்கள், சகோதரர்கள், உறவினர்கள் ஆகியவர்களோடு கொண்ட தொடர்பு போதும். கடந்த பிறவிகளில் உனக்கு எத்தனைத் தாய் தந்தையர் இருந்தார்கள்? எத்தனை மனைவி மக்கள் இருந்தார்கள்? நீ வரும்போது தனியே வந்தாய். போகும்போது தனியே போகப் போகிறாய். உன் செயல்களைத் தவிர வேறு எதுவும் உன்னைத் தொடராது. துன்பங்களெல்லாம் ஒரு முடிவுக்கு வரும்.

உன் மனதை வருத்தும் துன்பங்களாலும் துயரங் களாலும் சூழப்பட்டிருந்தாலும் எல்லாவற்றையும் சமமாகக் கருதி ஒரு மலையைப்போல மன உறுதியுடன் இரு. எப்போதும் மன மகிழ்ச்சியுடனிரு. சிரிப்பும் புன்னகையும் நிறைந்த மனத்துடன் இரு. துயரமும் துன்பமும் கூடிய மனத்தில் எவ்வாறு இறைவனைப்பற்றி எண்ண இடமிருக்கும்? எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க முயற்சி செய். மகிழ்ச்சி யோடிருப்பதுதான் உன் இயல்பான தன்மை. அதைத்தான் இன்பத்தோடிருத்தல் என்பார்கள், சாதகர்கள் அனைவரும் மனமகிழ்வோடிருக்கும் இத்தகைய இயல்பையே மேற் கொள்ள வேண்டும்.

எப்போதும் மனதை இன்பதுன்பமற்ற சமநிலையில் வைத்துக்கொண்டிரு. எதிலும் அளவுக்கு அதிகமாக இருக்க வேண்டாம். அதிக வருத்தத்தினாலோ அதிக மகிழ்ச்சி யாலோ ஏற்படும் அதிர்ச்சியால் பலர் மரணமடைகிறார்கள். மனதில் எப்போதும் அளவுக்கதிகமான மகிழ்ச்சி தோன்று வதற்கு இடம் கொடாதே. மனம் எப்போதும் துன்பம் அல்லது இன்பத்தை அளவுக்கு அதிகமாகவே நாடிச்

செல்லும். அளவுக்கதிகமான உணர்ச்சிகள் தோன்றும்போது அபாயமான விளைவுகள் ஏற்படும். அளவுக்கதிகமான இன்ப மடைந்தால் மனம் அமைதியோடிருக்காது. மனத்தில் மகிழ்ச்சி இருக்கட்டும். ஆனால் அது அமைதியுடனிருக்க வேண்டும்.

உலகம் என்பது ஒருமாயத்தோற்றம். மனமும் புலன் களும் உன்னை ஒவ்வொரு கணமும், ஏமாற்றிக்கொண்டே இருக்கின்றன. நீ துன்பத்தை இன்பமெனத் தவறாக நினைக் கிறாய். புலன் வயப்படும் இந்த மாயா உலகில் அணுவளவு கூட இன்பமில்லை. எனவே தன்னலங்கருதும் பெருமுயற்சி களையும் செல்வம் சேர்க்கும் முயற்சிகளையும் கைவிடு. இந்த தசையாலான மானிட உடல்களை ஆட்டிப்படைப்பவனும் இந்த உலகமாகிய நாடக மேடையில் திரைக்குப் பின்னே மறைந்து நின்று நாடகத்தை நடத்துபவனுமாகிய இறைவனை நாடி மனத்தைச் செலுத்து. அவனிடத்தில்தான் நிலைத்த இன்பத்தையும் வற்றாத இன்ப ஊற்றையும் காண் பாய். நாள்தோறும் ஜெபத்திலும் தியானத்திலும் ஈடுபட்டு இறைவனோடு ஒன்று கலந்துவிடு.

கோபம்

கோபத்தின் மூலகாரணம் அறியாமையும், அகங்கார மும்தான். ஒருவன் அவமானப்படும்பொழுது, இழிவாகப் பேசப்படும்பொழுது, பழிக்கப்படும்பொழுது, ஒருவனுடைய தவறுகள் சுட்டிக்காட்டப்படும்பொழுது, அவனுக்குக் கோபம் உண்டாகிறது. ஒருவனுடைய ஆசை நிறைவேறு வதற்கு, வேருெருவர் இடையூருக நின்ருல் அவர்மீது கோபம் ஏற்படுகிறது. தன்னுடைய கருத்துக்களின்மீது மட்டும் விருப்பம் காட்டும்போதும், தனக்குப் புகழ் கிடைக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்படும்போதும், மற்றவர்களைவிடத் தான் அதிக அறிவுள்ளவன், உயர்ந்தவன் என்று நினைக்கும் போதும், கோபம் தோன்றுகிறது.

தன் விரோதியைப் பற்றி நினைக்கும்போது ஒருவனுக்குக் கோபம் உண்டாகிறது. உனக்கு ஏற்பட்ட இடையூறை நீ மறந்துவிட்டாலும் உன் மனதில் உறக்க நிலையில் அது மறைந்திருக்கிறது. அதன் விளைவு சிறிது காலம் வரை இருக்கின்றது. ஒருவரைப் பற்றி பொருமை, அழுக்காறு, வெறுப்பு நிறைந்த ஒரே மாதிரியான எண்ணங்களை மீண்டும் மீண்டும் பலமுறை புதுப்பித்துக் கொண்டிருந்தால் அதன் விளைவு அதிக நேரம் இருக்கும். கோப உணர்ச்சி மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுவதால் வெறுப்பு அதிகரிக்கின்றது. கோப உணர்ச்சி அடிக்கடி தோன்றுவதால், சாதாரணமாக உண்டான மனக்கசப்பானது கொடிய பகையுணர்ச்சியாக மாறுகின்றது.

மனிதனுடைய வீரியம் அதிகம் வீணுவது எரிச்சலும், கோபமும் உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணமாகும். காம

வெறி பிடித்த மனிதன் மற்றவர்களைவிட அதிகமாகக் கோபப்படுகிறான். தன் வீரிய சக்தியை வீணாக்கிய ஒருவன், சிறிய விஷயங்களுக்குக்கூட விரைவில் எரிச்சலை அடைகிறான். தன் வீரியத்தைப் பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டுள்ள ஒரு பிரம்மச்சாரியோ. எப்பொழுதும் ஒரே சமநிலையிலுள்ள மனத்தனாய் இருக்கின்றான். எப்பொழுதும் அமைதியான உள்ளத்துடனிருக்கிறான்.

கோபத்தினால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் :

கோபம் மூளையையும், நரம்பு மண்டலத்தையும், இரத்தத்தையும் கெடுக்கிறது. மனத்தில் கோப உணர்ச்சி ஏற்படும்போது பிராணன் வேகமாகத் துடிக்கத் தொடங்கு கின்றது. நீ கிளர்ச்சியடைந்து உணர்ச்சி வசப்படுகிறாய். இரத்தம் கொதிப்படைகின்றது. அநேக விஷப்பொருள்கள் இரத்தத்தில் உண்டாகின்றன. இரத்தம் கொதிப்படைவ தால், வீரியமும் பாதிக்கப்படுகின்றது.

மூன்று நிமிட காலம் கோபாவேசம் ஏற்படுவதால் கூட நரம்பு மண்டலத்தில் மிகவும் மோசமான விளைவுகள் தோன்றுகின்றன. அதனால் ஏற்படும் தீங்குகளைப் போக்கிச் சரியாக்க பல வாரங்கள் அல்லது மாதங்களாகும். நவீன மனத்தத்துவ சாத்திரத்தின்படி, வாத நோய், இருதய நோய், நரம்பு சம்பந்தமான நோய் முதலியவைகள் எல்லாம் கோபத்தின் விளைவாகத்தான் ஏற்படுகின்றன.

ஒரு சமயம் மிகவும் கோபமாயிருந்த தாயின் மார்பில் பால் குடித்த குழந்தை ஒன்று உடனே இறந்துவிட்டது. ஏனென்றால் அதன் தாயார் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்பட்டிருந்த பொழுது அவளுடைய இரத்தத்தில் மிகவும் வீரியமான விஷத்தன்மையுள்ள் இரசாயனப் பொருள்கள் உண்டாகி விட்டன. கோபத்தினால் இம்மாதிரி கொடிய விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதற்கு எவ்வளவோ சம்பவங்கள் இருக்கின்றன.

கோபம் அரியணையில் ஏறும்போது, பகுத்தறிவு அல்லது விவேகம் தோல்வியுடன் வேகமாக ஓடிவிடுகின்றது. கோபத்தின் வசப்பட்ட ஒருவன், மிகவும் வீரியமுள்ள மது பானத்தின் போதையில் இருப்பவனைப் போன்றவனாகிறான். தன் நினைவாற்றலை இழந்துவிடுகிறான். ஒன்றையும் புரிந்து கொள்ள முடியாமல் குழப்பமடைகிறான். அவனுடைய அறிவு கலங்கி திசை மாறுகிறது.

கோபம் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றலை மறைக்கிறது. மனம் தீவிரமாகக் கிளர்ச்சி அடைந்துள்ளபோது, புத்தகத்தி லுள்ள ஒரு பத்தியை உன்னால் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாது. சரியாகவும், தெளிவாகவும் நினைவு கூறவும் முடியாது. அமைதியான மனத்துடன் ஒரு கடிதம் எழுத முடியாது. ஒரு விளக்கு காற்றில் அசைந்து ஆடிக்கொண் டிருக்கும்பொழுது உன்னால் பொருள்களைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடிவதில்லை. அதே மாதிரி, புத்தியானது கோபத் தினால் தூண்டப்பட்டு, அலைக்கழிக்கப்படும்பொழுது, புத்தியில் குழப்பம் ஏற்படுகிறது. பொருள்களைச் சரிவர பார்த்து புரிந்து கொள்ள உன்னால் முடிவதில்லை.

தீய குணங்கள், தீய செயல்கள் அனைத்தும் கோபத் திலிருந்துதான் தோன்றுகின்றன. நீ கோபத்தை அறவே நீக்கிவிடுவாயானால், தீய குணங்கள் அனைத்தும் தாமாகவே அழிந்துவிடும். அநீதி, ஆத்திரம், தொல்லை, பொறாமை, மற்றவர் சொத்துக்களைக் கவர்தல், கொலை, கடும் சொற்கள், கொடுமை முதலியவைகள் கோபத்தின் விளைவுகள். கோபமடைந்துள்ள ஒருவன் தன் இயற்கையான நினைவைத் தற்காலிகமாக இழந்து விடுகிறான். அவன் கோபத்துக்கு இரையாகிறான்.

கோபத்துக்கு அடிமைப்பட்ட ஒரு மனிதன் நன்றாகக் குளித்திருக்கலாம், வாசனைத் தைலங்களைப் பூசியிருக்கலாம். தூய வெண்மையான ஆடைகளை அணிந்திருக்கலாம். ஆனாலும் கோபத்தின் வசப்பட்டிருப்பதால், அவன் அருவருக்

கத்தக்கவனுகிறுன். அவன் மனதில் கோபம் குடிகொண்டிருப்பதை முகத்திலுள்ள அறிகுறிகளே காட்டிவிடுகின்றன. (அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்) நீ எளிதில் கோபமடையக் கூடியவனுக இருந்தால், உன்னுடைய தினசரிக் கடமைகளையும், உன் தொழிலையும், திறமையுடன் கவனிக்க முடியாது. கோபத்தின் வசப்பட்டால், வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் தோல்வியையே காண்பாய்.

கோபத்தை அடக்கும் முறைகள் :

ஆற்றலின் வெளிப்படையான தோற்றமே கோபம். எனவே நேரடியாக அதை எதிர்த்துப் போராடுவது மிகவும் கடினமானது. முதலில் அதன் ஆற்றல் அல்லது வேகம், அது தோன்றும் இடைவெளி, அது நிலைத்திருக்கும் காலம் இவற்றைக் குறைப்பதற்கு முயற்சி செய். இந்த கடினமான அளவுகளை மாற்றுவதற்கும், மேலும் மேலும் குறைப்பதற்கும் முயற்சி செய். வெளிமனத்தின் பரப்பில் ஒரு பெரிய அலையாக உருவெடுக்க அதை அனுமதிக்காதே உள்மனத்தில் சிறிய அளவில் மனக்கசப்பாக இருக்கும்போது முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்துவிடு. இப்பொழுது மனத்தை வேறு வழிகளில் திருப்பிவிடு. தெய்வீக சிந்தனைகளை மனத்தில் ஏற்றுக்கொள். ஜபத்தையும், கீர்த்தனையையும் தீவிரமாகச் செய். பகவத் கீதை, இராமாயணம், உபநிஷதங்கள் ஆகியவைகளில் உள்ள பிரார்த்தனைகள் அல்லது ஸ்லோகங்களைத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல். கோபத்திற்குமாருன பலன்களைத் தரும் பயனுள்ள நற்குணங்களான பொறுமை, அன்பு, மன்னித்து விடும் தன்மை ஆகியவற்றைச் சிறிது சிறிதாகப் பெருக்கிக் கொள். கோபம் நாளடைவில் தானுகவே அழிந்து விடும்.

பகுத்தறிவின் உதவியால் கோபத்தை அடக்கு. ஒருவன் உன்னை நாய் என்றோ, கழுதை என்றோ சொல்வதால் நீ ஏன் வருத்தப்படுகிறுய்? அதனுல் உனக்கு நான்கு கால்களும் ஒரு வாலும் முளைத்துவிட்டனவா? அந்த வசை என்பது என்ன? விண்வெளியில் தோன்றுகின்ற ஒரு சிறிய ஒலி அலைதானே? அதைப்பற்றி ஏன் கவலைப்படுகிறுய்?

உன்னால் கோபத்தை அடக்க முடியாவிட்டால், அவ் விடத்திலிருந்து சென்றுவிடு. நீண்ட தூரம் நடந்து செல். குளிர்ந்த நீரைக் குடி. ''ஓம் சாந்தி'' என்ற மந்திரத்தை நூற்றெட்டு முறை சொல்லு. உன் இஷ்ட மந்திரத்தை ஜபி. ஒன்று முதல் முப்பதுவரை எண்ணு. உடனே கோபம் தணிந்துவிடும்.

நன்மை, தீமை இரண்டும் மனிதனுக்குள்ளேயே இருக்கின்றன. இரண்டும் சேர்ந்த கூட்டுப்பொருள்தான் மனிதன். குணம், குற்றம் ஆகிய இரண்டு ஆற்றல்களும் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் இருக்கின்றன. தீய குணத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, நற்குணத்தை மேலோங்கச் செய்து நடந்து கொள்வதாலேயே மனிதன் மற்ற உயிர்களைவிட மேம்பட்டவனாக இருக்கிறான். கோபம் தீய குணத்தைத் தீய செயல்கள் மூலமாக வெளிப்படுத்துகிறது. தன்னடக்கம் தீய குணத்தை அடக்கி வைத்து, நல்ல செயல்களை செய்வதற்குரிய வாய்ப்புக்களை அளிக்கின்றது. ஆகையால் கோபம் அடக்கப்படும்பொழுது, தீமை தடுக்கப்படுகிறது. நன்மை வெல்கிறது. கடுமை, கொடுமை, வருத்தம், தீங்கு, பழிவாங்குதல், பலாத்காரம், போர், அழிவு முதலியவைகள் தோன்றுவதற்குரிய வடிகால் அல்லது வெளிப்போக்குக் கால் வாய்தான் கோபம். கோபத்தை வென்றுவிட்டால், உன் அறிவு தெளிவடைகிறது. பிரித்தறியும் ஆற்றல் சுறு சுறுப்படைகிறது. நன்மையையும், தீமையையும் பிரித்தறிய உன்னால் முடிகிறது. அப்பொழுதுதான், நேரான ஆனால் அகலக்குறைவாயுள்ள, ஒழுக்கநெறி என்னும் பாதையின் வழியே. குழப்பமும், தயக்கமும் இல்லாமல் உன்னால் முன்னேற முடியும்.
